

ครอบครัวสุขภาพดี



ISBN : 974-515-669-8

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ครอบครัวสุขภาพดี

ที่ปรึกษา

นายแพทย์บวร งามศิริอุดม

นายแพทย์วีระ นิยมวัน

ผู้จัดทำ

นายแพทย์ชื่น เตชามหาชัย

นางสาวรัตนา ตั้งชลทิพย์

นางสาวเยาวลักษณ์ เพ็ชรเมือง

นางสาวอรสา มีเย็น

ISBN : 974-515-669-8

พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม 2546

จำนวน 5,000 เล่ม

จัดพิมพ์โดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 0-2590-4525

โทรสาร. 0-2590-4512

สถานที่พิมพ์ โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์(ร.ส.พ.)



คำนำ

การมีสุขภาพดี สมบูรณ์ทั้งร่างกาย และจิตใจ มีวิถีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข เป็นความต้องการที่มนุษย์เราทุกคนปรารถนา แต่อย่างไรก็ตามการที่เราจะมีสุขภาพดีได้นั้น เป็นเรื่องที่ผู้อื่นไม่สามารถหยิบยื่นให้ได้ เราทุกคนต้องจัดการและแสวงหาด้วยตนเอง

หนังสือครอบครัวสุขภาพดีเล่มนี้ จะมีเนื้อหามุ่งเน้นไปในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพบุคคลในครอบครัวทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนั้น การที่ครอบครัวใดครอบครัวหนึ่งจะเป็นครอบครัวสุขภาพดีได้นั้น ไม่ยากเย็นอะไร เพียงแต่สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องร่วมมือร่วมใจกันอย่างจริงจังด้วยการฝึกฝน ปลูกฝังและส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเกิดขึ้นในครอบครัวของตนเอง

กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวทุกครอบครัวก่อให้เกิดความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติสู่การพัฒนาเป็นครอบครัวสุขภาพดี ดังที่ปรารถนาสืบไป

กรมอนามัย

สิงหาคม 2546





สารบัญ





ครอบครัวสุขภาพดีประกอบด้วย สมาชิกซึ่งมีสุขภาพดี ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

คุณลักษณะของครอบครัวสุขภาพดี

- อาศัยอยู่ในบ้านที่ปลอดภัยและมีระเบียบ
- มีการศึกษาที่เพียงพอและเหมาะสม
- ดำเนินชีวิตอย่างถูกสุขลักษณะ เช่น รับประทานอาหารที่ถูกหลักอนามัย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ละเว้นการสูบบุหรี่ และมีการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างสม่ำเสมอ
- ปฏิบัติตนในเรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์ และ สุขภาพทางเพศอย่างเหมาะสม
- มีความมั่นคงทางอารมณ์
- มีการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์กันในทางบวก
- มีความเข้าใจในบทบาท หน้าที่ และมีความรับผิดชอบ
- จัดสรรเวลาว่างให้แก่กัน
- มีรายได้และทรัพย์สินที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย
- มีการปฏิบัติธรรมและมีศีลธรรมอันดี
- มีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือสังคม



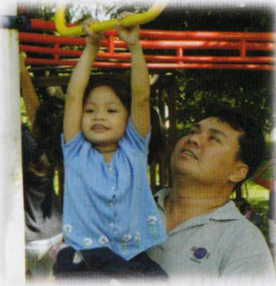
ความสำคัญของครอบครัวสุขภาพดี

สุขภาพดีถ้วนหน้าเริ่มต้นที่ "บ้าน" เพราะครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่สามารถจัดหาสิ่งสนับสนุนทั้งทางด้านสังคม การศึกษา และการดูแลสุขภาพให้แก่เด็ก ๆ "บ้าน" เป็นสถานที่ที่สมาชิกในครอบครัวได้รับการสนองตอบต่อความต้องการพื้นฐานหลายประการ





ข้อควรปฏิบัติของสมาชิกครอบครัวสุขภาพดี





- รับประทานอาหารที่ถูกสุขอนามัย
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ดูแลสุขภาพช่องปากได้อย่างถูกวิธี
- ละเว้นการสูบบุหรี่
- มีสุขภาพจิตดี
- ปฏิบัติตนในเรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศ อย่างเหมาะสม
- จัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย
- มีการปฏิบัติด้านคุณธรรม และจริยธรรมอันดี
- เกื้อหนุนสังคมมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือสังคม





การรับประทานอาหารที่ถูกหลักอนามัย



ครอบครัว ควรมีการกระตุ้น/ส่งเสริม ให้มีการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ โดยปฏิบัติดังนี้

- รับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน และควรเป็นอาหารที่ให้พลังงาน
- สมาชิกทุกคนในครอบครัวรับประทานอาหารครบสามมื้อ
- การรับประทานอาหารว่าง ควรเลือกอาหารว่างที่มีไขมันต่ำ ไม่หวานจัด และ ไม่เค็มจัด





"การรับประทานอาหารโดยพร้อมเพรียงกัน ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว และช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมการรับประทานที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่สมาชิกแต่ละวัยในครอบครัว"



คำแนะนำสำหรับการรับประทานอาหาร อย่างถูกหลักอนามัย





- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายในสัดส่วนที่พอเหมาะ
- รับประทานอาหารจำพวกธัญพืช ถั่ว ผัก และผลไม้ เป็นประจำ
- รับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
- รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
- หลีกเลี่ยงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

การเตรียมอาหารแต่ละมื้อ ควรพิจารณาถึงคุณค่าอาหารที่จำเป็นสำหรับสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็ก ผู้สูงอายุ และสมาชิกที่ต้องการอาหารเฉพาะโรค



ธงโภชนาการ

ข้าว
วันละ 8-12 ทัพพี

ผัก
วันละ 4-6 ทัพพี

ผลไม้
วันละ 3-5 ส่วน

นม
วันละ 1-2 แก้ว

เนื้อสัตว์
วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
วันละน้อยๆ

เพื่อสุขภาพที่ดี
กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม

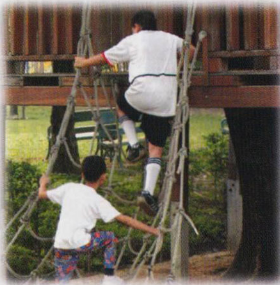


การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



การออกกำลังกายมีความจำเป็นและให้ประโยชน์แก่ทุกคนไม่เพียงแต่เฉพาะนักกีฬาเท่านั้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย



- ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ
- ช่วยควบคุมน้ำหนัก
- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- ช่วยให้ข้อต่อ ข้อพับ และร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และป้องกันการบาดเจ็บของเอ็นและข้อ
- ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและข้อ
- ช่วยให้หัวใจ ปอด และระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น





- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และสัดส่วนของร่างกาย
- เพิ่มความมั่นใจในตัวเอง และมีบุคลิกภาพที่สง่างาม
- ช่วยคลายความเครียดและอาการซึมเศร้า
- ชะลอความชรา เช่น แนวโน้มการเกิดโรคกระดูกพรุนของหญิงวัยหมดประจำเดือนจะช้าลง
- เสริมสร้างความแข็งแรงในผู้สูงอายุ ทำให้เคลื่อนไหวได้ดี
- ทำให้จิตใจสบายแจ่มใส
- ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว



ครอบครัวสุขสันต์ ชวนกันออกกำลังกาย



การออกกำลังกาย
ร่วมกับครอบครัวทำให้เกิดความสนุกสนาน

ทำได้โดย

- ชักชวนสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนฝูงมาออกกำลังกายร่วมกัน
- เลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวสามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้ เช่น
  - การเดินเร็ว
  - วิ่งเหยาะ ๆ
  - ว่ายน้ำ
  - ขี่จักรยาน
  - เต้นแอโรบิค
  - เล่นแบตมินตัน เป็นต้น







ควรออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
วันละ 30 นาที



คำพูดที่ว่า

“ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย นั้นจริงหรือ”



หลายคนมีงานยุ่งมากจนไม่สามารถจัดเวลาออกกำลังกายได้ อย่างไรก็ตาม ทุกคนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันในช่วงเวลาต่าง ๆ ให้อยู่ในวิถีชีวิตได้ทั้งนี้หากกิจกรรมใดเบาออกแรงน้อยก็ควรใช้เวลาทำให้นานขึ้น ส่วนกิจกรรมที่หนัก หรือเหนื่อยมากก็ใช้เวลาทำให้สั้นลง

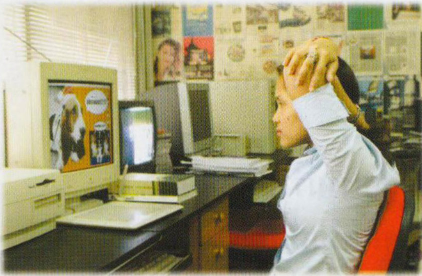


ระหว่างการเดินทางไปทำงาน

- เดินขึ้นลงอาคาร แทนการใช้ลิฟท์
- เดิน หรือ ขี่จักรยาน ไปทำงาน ถ้าระยะทางไม่ไกลจนเกินไป
- ในกรณีที่ขับรถไปทำงานควรออกกำลังกายอย่างน้อย 15 นาที ก่อนออกจากบ้าน หรือหลังจากเลิกงาน



ในสถานที่ทำงาน





- หลังจากทำงานไปได้ระยะหนึ่ง ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟท์
- ระหว่างการประชุมที่ใช้เวลานาน ควรหยุดพักเพื่อออกกำลังกายบ้าง
- ชักชวนเพื่อนร่วมงานมาร่วมกัน ออกกำลังกายในช่วงที่ว่างจาก การทำงาน



ที่บ้าน



- ขณะดูโทรทัศน์ ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสลับกับการลุก – นั่ง บ้าง
- มีการทำกิจกรรมร่วมกับลูก ๆ หลังเลิกงานหรือเมื่อมีเวลาว่าง
- การทำงานบ้าน เช่น การปัดกวาด เช็ดถูบ้าน
- การทำสวน ขุดดิน ปลูกต้นไม้



การดูแลสุขภาพช่องปาก



สุขภาพช่องปากที่ดี หมายถึง การมีฟันครบทุกซี่ และมีเหงือกที่แข็งแรง ปราศจากโรคฟันและโรคเหงือก

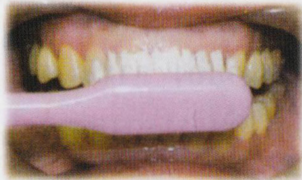
สุขภาพช่องปากที่ดี มีความสำคัญต่อท่าน



- ช่วยให้เคี้ยวอาหารได้ละเอียด มีผลทำให้การย่อยดีขึ้น
- พูดคุยได้อย่างสบายใจ
- ยิ้มสวย บุคลิกดี ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง
- ช่วยให้ฟันอยู่ครบทุกซี่ตลอดชีวิต
- ช่วยป้องกันโรคในช่องปาก เช่น โรคฟันผุ , เหงือกอักเสบ

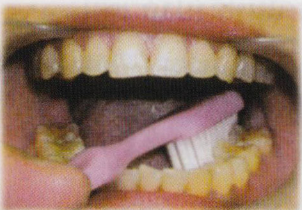


จะดูแลสุขภาพช่องปากได้อย่างไร





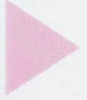




- สมาชิกทุกคนในครอบครัว ควรดูแลช่องปากตั้งแต่วัยเด็ก
- แปรงฟันอย่างถูกวิธี เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์
- ใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดพอเหมาะกับช่องปาก และใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
- ใช้เส้นใยขัดฟันกำจัดเศษอาหารตามซอกฟันอย่างสม่ำเสมอ
- บ้วนปากหลังอาหารทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด
- หมั่นตรวจสุขภาพช่องปากด้วยตนเองเป็นประจำ
- พบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันอย่างน้อยปีละครั้ง



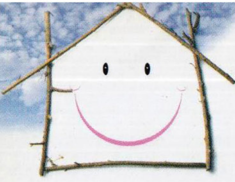
อันตรายจากบุหรี่



การสูบบุหรี่ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ดังนี้

- โรคปอดอักเสบเรื้อรัง เช่น ถุงลมโป่งพอง และหลอดลมอักเสบ
- โรคหัวใจล้มเหลว
- โรคเส้นเลือดตีบตัน
- โรคความดันโลหิตสูง และอัมพาตบางส่วน
- โรคเบาหวาน
- โรคแผลในกระเพาะอาหาร และลำไส้
- โรคหย่อนสมรรถภาพทางเพศในชายและเป็นหมัน
- โรคกระดูกพรุน





นอกจากนี้การสูบบุหรี่จะนำไปสู่อาการ ดังนี้

- ไอและเป็นหวัดบ่อยขึ้น
- กำลังวังชาลดลงและร่างกายขาดความคล่องแคล่ว
- ฟันและเล็บเปลี่ยนเป็นสีคล้ำลง
- ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น และแก่ก่อนวัย
- รับประทานอาหารได้น้อยลง





การสูบบุหรี่ทำร้ายคนรอบข้าง โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัว ประมาณ 85 - 95 % ของควันบุหรี่จากบุหรี่ทุกมวนจะฟุ้งกระจายในอากาศ ซึ่งผู้ที่สูดดมเข้าไปก็จะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ดังนี้

- หัวใจล้มเหลว
- มะเร็งปอด
- โรคที่เป็นอยู่แล้ว จะทรุดหนักขึ้น
- เกิดการระคายเคือง ในดวงตา จมูก และลำคอ
- หญิงตั้งครรภ์มีโอกาสที่จะคลอดก่อนกำหนด และทารกที่คลอดมีน้ำหนักตัวน้อยหรือเสียชีวิต
- เด็กมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ และโรคระบบทางเดินหายใจ





ประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่

- มีเงินเก็บเพื่อใช้จ่ายได้มากขึ้น
- ลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ ถุงลมโป่งพอง และมะเร็งปอด
- สมาชิกทุกคนในครอบครัว ได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ ไร้ควันบุหรี่
- ลดความเสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้ และ โรคระบบทางเดินหายใจ
- สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
- สุขภาพปาก และฟันจะดีขึ้น
- สมาชิกในครอบครัวที่ไม่สูบบุหรี่ จะมีสุขภาพดีกว่าครอบครัวที่สูบบุหรี่



ข้อแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่



ถ้าท่านต้องการเลิกสูบบุหรี่ ควรปฏิบัติดังนี้

- แจ้งคนรอบข้าง ทั้งในครอบครัว เพื่อนสนิท และที่ทำงาน เพื่อให้เป็นกำลังใจเป็นแรงสนับสนุนให้เลิกได้สำเร็จ
- กำหนดวันที่จะเลิกสูบบุหรี่
- ทิ้งบุหรี่ และอุปกรณ์ทั้งหมด เพื่อไม่ให้สิ่งเหล่านี้มากระตุ้นความอยากบุหรี่อีก
- ขอให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวให้การสนับสนุนให้เลิกสูบบุหรี่ได้อย่างจริงจัง
- หลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกับผู้ที่สูบบุหรี่



งดดื่ม สุรา กาแฟ และอาหารรสจัด

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำขณะที่สูบบุหรี่
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หางานอดิเรกทำเพื่อคลายเครียด
- เข้าร่วมกิจกรรม โครงการเลิกสูบบุหรี่ที่หน่วยงานต่าง ๆ ได้จัดขึ้น

ไม่มีคำว่า "สายเกินไป" สำหรับการเลิกสูบบุหรี่



การสร้างสุขภาพจิต

ครอบครัวที่มีสุขภาพจิตดีประกอบด้วยสมาชิกที่มีลักษณะดังนี้

1. ยอมรับว่าคนแต่ละคนเป็นสมาชิกของครอบครัว

- ยอมรับ ความอ่อนแอ ความเข้มแข็ง และความล้มเหลวของแต่ละคน
- ให้ความเคารพนับถือสมาชิกแต่ละคน
- มีความอดทน ซึ่งกันและกัน
- มีความพร้อมที่จะยอมรับความผิดหวัง
- มีความคาดหวังที่เป็นไปได้ของสมาชิกในครอบครัว





2. สร้างความอบอุ่นใจให้แก่กันและกัน



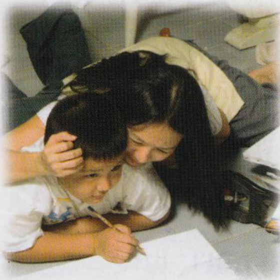
- มีความเชื่อมั่นต่อสมาชิก ครอบครัว
- สมาชิกทุกคนในครอบครัวเข้ากันได้
- ทุกคนในครอบครัวมีความรับผิดชอบต่อกัน
- ทุกคนในครอบครัวนับถือและยอมรับความแตกต่างซึ่งกันและกัน
- สร้างความใกล้ชิด และความผูกพันต่อกัน







3. การใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัว



- ร่วมกันต่อสู้ชีวิตและเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นกับครอบครัว
- วางแผนสำหรับอนาคตของสมาชิกทุกคนในครอบครัว
- แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ได้รับซึ่งกันและกัน
- กำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้แก่ครอบครัว
- สมาชิกในครอบครัวมีการตัดสินใจร่วมกัน

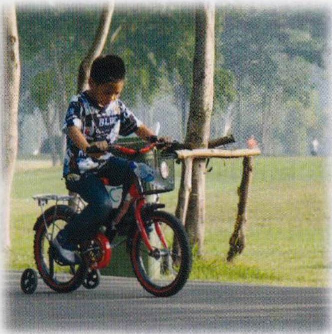


ขั้นตอนสู่การมีสุขภาพจิตดีในครอบครัว



- รู้จุดแข็งและข้อจำกัดของสมาชิกทุกคนในครอบครัว
- กำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ของครอบครัว
- คิดในเชิงสร้างสรรค์และเป็นไปได้
- ช่วยแบ่งเบาภาระในครอบครัวซึ่งกันและกัน
- เรียนรู้ที่จะรู้จักรักตัวเอง
- มีความผูกพันใกล้ชิด ซึ่งกันและกันในครอบครัว
- มีความเมตตา ความรัก และความสุภาพต่อครอบครัว
- เรียนรู้ที่จะยอมรับ คำวิพากษ์ วิจารณ์
- มีการวางแผนการใช้เวลาร่วมกับครอบครัว
- สร้างความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีให้กับครอบครัว
- ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และมีคุณธรรม





การปลูกฝังความมั่นคงทางอารมณ์

ครอบครัวเป็นสถานที่ที่ดีที่สุดในการปลูกฝังความมั่นคงทางอารมณ์

ความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความมั่นคงไม่หวั่นไหว

ลักษณะของบุคคลที่มีความมั่นคงทางอารมณ์



- สุขุม ใจเย็น
- สามารถควบคุมตนเองได้
- มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- มีความเป็นตัวของตัวเอง
- ให้ความสำคัญและสนใจต่อความรู้สึกของผู้อื่น
- มีสัมพันธภาพที่มั่นคงกับผู้อื่น
- กล้าที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น



แนวทางในการปลูกฝังความมั่นคงทางอารมณ์



- แสดงความสนใจและเอาใจใส่สมาชิกในครอบครัว โดยมีการพูดคุยซักถามและทำกิจกรรมร่วมกัน
- แสดงออกถึงความเอาใจใส่ และความรักต่อสมาชิกครอบครัวอย่างใกล้ชิดโดยการสัมผัส โอบกอด
- ให้การยกย่องและแสดงความพอใจแก่สมาชิกในครอบครัว เช่น ชื่นชมลูกหลานเมื่อเขาประสบความสำเร็จ หรือรู้จักที่จะกล่าวขอโทษ เมื่อรู้ว่าตนเองทำผิด







- เคารพความเป็นส่วนตัวของสมาชิกทุกคนในครอบครัว เช่น ควรเคาะประตูก่อนเข้าห้องลูกสาว/ลูกชาย และขออนุญาตเมื่อจะใช้สิ่งของ ของผู้อื่น
- ให้เวลาแก่สมาชิกของครอบครัวในการสร้างศักยภาพ เช่น ปล่อยให้เรียนรู้จากความผิดพลาด ยอมรับความคิดเห็น และรู้จักที่จะอดทนต่อข้อผิดพลาดของผู้อื่น
- ใช้เวลาอยู่ร่วมกับครอบครัว เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน เล่นกีฬาร่วมกัน

การมีอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี

อนามัยการเจริญพันธุ์ คือ ภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจอันเกิดจากกระบวนการและหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ทั้งชายและหญิงทุกช่วงอายุของชีวิต ทำให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความสำคัญของอนามัยกาเจริญพันธุ์ที่ดีในครอบครัว



- เพื่อเป็นการพัฒนาครอบครัวให้มีสุขภาพดี และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการกระทำทางเพศที่ไม่เหมาะสม
- เพื่อสร้างความรับผิดชอบ และมีสัมพันธภาพทางเพศที่ดีต่อกัน



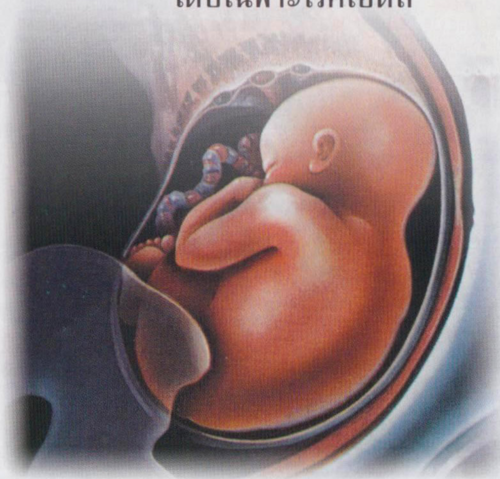
จะสร้างอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดีได้อย่างไร



- สามีและภรรยา ต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการสร้างเสริมสุขภาพ
- คู่สามีภรรยา ควรจะทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน ในเรื่องเพศสัมพันธ์
- เมื่อต้องการมีบุตรควรวางแผนร่วมกัน เพื่อจะได้ตั้งครรภ์อย่างปลอดภัย
- สมาชิกทุกคนต้องให้ความมั่นใจว่า ผู้ที่จะเป็นแม่จะได้รับการดูแลอย่างดีที่สุด ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนคลอด



- บิดา มารดา ควรแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาแก่ลูกที่เป็นวัยรุ่น
- บิดา มารดา ควรระลึกไว้เสมอว่า วัยรุ่นมีความต้องการทางเพศ อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของอนามัยการเจริญพันธุ์
- บิดา มารดา ควรให้คำแนะนำแก่ลูกของตนเองเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม
- สมาชิกครอบครัวทุกคน ควรรู้ว่าพฤติกรรมทางเพศที่มีความเสี่ยงสูงก่อให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะโรคเอดส์







ความปลอดภัยในบ้าน

บ้านที่ปลอดภัย จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บต่างๆ รวมทั้งยังช่วยสร้างความปลอดภัยให้แก่สมาชิกในครอบครัว อุบัติเหตุส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นภายในบ้าน มักจะพบได้ในห้องครัว ห้องน้ำ ห้องรับแขก ซึ่งมักจะเกิดกับเด็กเล็กๆ และผู้สูงอายุ

จะดูแลบ้านให้ปลอดภัยได้อย่างไร

ห้องรับแขก



- ไม่ควรใช้ชุดรับแขกที่ทำด้วยกระจก โต๊ะที่มีมุมแหลมคม หรือเก้าอี้ที่มีล้อเลื่อนไปมาได้
- จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อป้องกันการเดินสะดุดหกล้มของเด็ก และผู้สูงอายุ



- พรมและผ้าเช็ดเท้า ควรเรียบและยึดแน่นติดกับพื้นเพื่อป้องกันการสะดุดล้ม
- ไม่ควรวางสิ่งของ เช่น ของเล่น หรือหนังสือพิมพ์ไว้ที่พื้นห้องรับแขก/ห้องนั่งเล่น
- อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า ปลั๊กไฟ และสายไฟควรดูแลให้อยู่ในสภาพที่ดี และปลอดภัย เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับสมาชิกในบ้าน







ห้องครัว

- เก็บน้ำยาซักล้าง สารเคมี วัตถุแหลมคมต่าง ๆ เช่น มีด ไว้ในที่ปลอดภัย และห่างจากมือเด็ก
- พื้นห้องครัว ควรใช้วัสดุที่ไม่ลื่น และเช็ดให้แห้งอยู่เสมอ



ห้องน้ำ

- พื้นห้องน้ำต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่ลื่น
- เก็บน้ำยาทำความสะอาดให้ห่างจากมือเด็ก
- ภาชนะเก็บน้ำที่มีขนาดใหญ่ควรมีฝาปิด เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับเด็กเล็ก
- ต้องมีราวแข็งแรงบริเวณที่อาบน้ำ และโถส้วมสำหรับใช้ยึดจับ เพื่อป้องกันการลื่นหกล้มของผู้สูงอายุ



การปฏิบัติด้านคุณธรรมและจริยธรรม



จะสร้างคุณธรรมในครอบครัวได้อย่างไร

- ชีวิตการแต่งงานคู่สมรสจะต้องปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้ให้ไว้ซึ่งกันและกัน
- ต้องเลือกคู่ครองด้วยความรอบคอบ
- มีการพัฒนาครอบครัวด้วยความฉลาด
- ต้องให้เกียรติและยกย่องบิดามารดา
- ต้องปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรม
- ต้องรู้จักแบ่งเบาภาระหน้าที่ในครอบครัวและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน





- ให้ความสำคัญต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัวโดยเท่าเทียมกัน
- เป็นเพื่อน และเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับลูก ๆ
- สร้างความมีวินัยที่ดีแก่ลูกตามสมควร
- เดินสายกลางในการใช้ชีวิตประจำวัน



ความรัก...ความเข้าใจ คือสายใยของครอบครัว



การเกื้อหนุนสังคม

ครอบครัวสุขภาพดี เป็น ครอบครัวที่มีความรู้สึกห่วงใยและมีความรับผิดชอบต่อชุมชนที่อาศัยอยู่ การที่จะเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบและมีน้ำใจนั้นเริ่มต้นจากที่บ้าน บ้านและสังคมจะต้องมีการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน



แนวทางการให้การเกื้อหนุนแก่สังคม

- แสดงความห่วงใย และหาวิธีการช่วยเหลือสมาชิก/เพื่อน เมื่อต้องการความช่วยเหลือ
- ให้ความช่วยเหลือและดูแลเพื่อนบ้านตามสมควร
- ส่งเสริมให้มีน้ำใจต่อกันรวมทั้งช่วยกันต่อต้านสิ่งชั่วร้ายที่จะเกิดขึ้นในชุมชน/สังคมที่อาศัยอยู่
- ช่วยกันดูแลทรัพย์สินของส่วนรวมที่มีอยู่ในชุมชนของตน



รายชื่อหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาปัญหาครอบครัว

1. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร.0-2590-4525
2. กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-2590-4169
3. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-2525-2979
4. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ 25/25 ถนนพุทธมณฑล สาย 4 อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
5. ศูนย์ช่วยเหลือเร่งด่วน 24 ชั่วโมง กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โทร.1507
6. กองสังคมสงเคราะห์ สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร ถนนมิตรไมตรี เขตดินแดง กทม. 10400 โทร. 0-2247-8184
7. มูลนิธิศูนย์ฮอทไลน์ โทร. 0-2277-7699, 0-2276-2950-1
8. คลินิกกามโรค โรงพยาบาลบางรัก เลขที่ 189 ถนนสาทรใต้ เขตสาทร กทม. 10120 โทร. 0-2286-0431, 0-2286-0608
9. สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี โทร. 0-2929-2222
10. มูลนิธิเพื่อหญิง โทร. 0-2513-1001



บรรณานุกรม

กรมการแพทย์. สถาบันควบคุมการบริโภคยาสูบ, 2545 คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง "คุณก็เลิกสูบบุหรี่ได้" กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

กรมอนามัย. กองทันตสาธารณสุข, 2540 คู่มือการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองและครอบครัวในงานทันตกรรมป้องกัน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

กรมอนามัย. สำนักส่งเสริมสุขภาพ. 2545 คู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (ม.ป.พ.) ความรักความเข้าใจ คือสายใยของครอบครัว.(แผ่นพับ)

พลศักดิ์ จีระวิพูลวรรณ. (ม.ป.พ.)การป้องกันการหกล้มในบ้านสำหรับผู้สูงอายุ (แผ่นพับ)



สมชาย ลี่ทองอิน. 2543 การเคลื่อนไหว ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารเพื่อนสุขภาพ กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ร.ส.พ.

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, กรม. กองสุขศึกษา. 2545. 10 แนวทางสร้างสุขภาพ : พฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

Guide to a Health family. Health Education, Ministry of Health Malaysia. T/P&P: 247/2000(But. 15) B1/50,000



พิมพ์ครั้งแรก : สิงหาคม 2546

จำนวน 5,000 เล่ม

จัดพิมพ์โดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 0-2590-4525

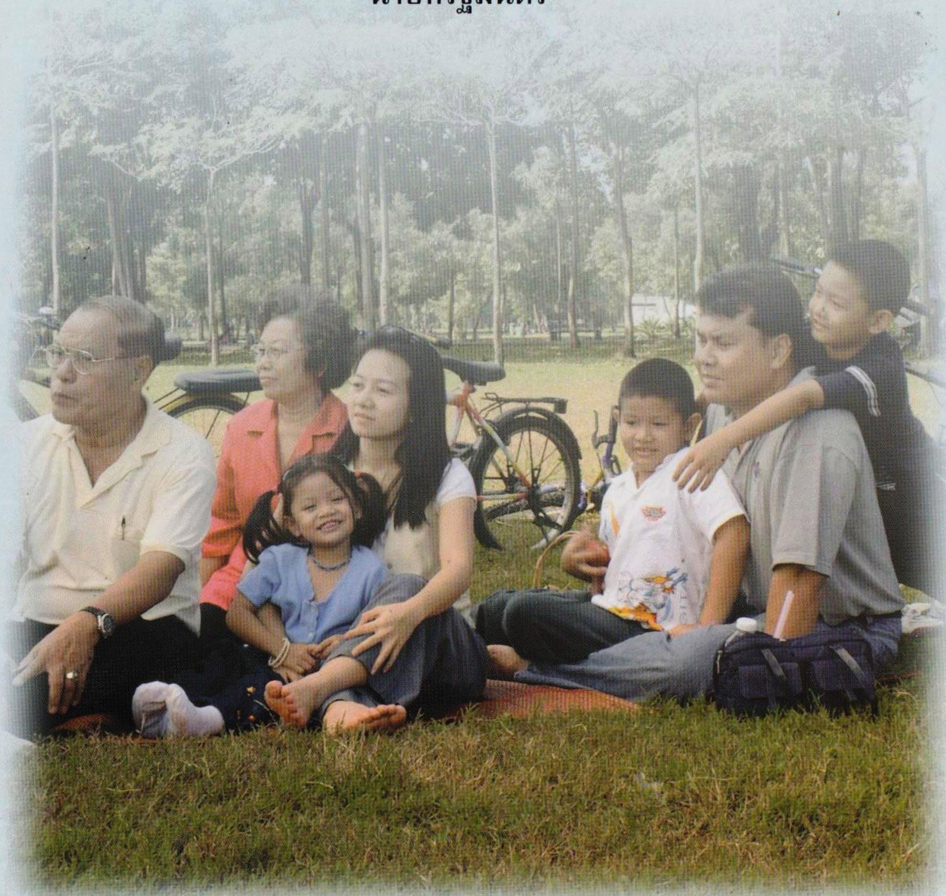
โทรสาร. 0-2590-4512

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.)

ออกแบบ/ถ่ายภาพ : มิลเล็ท กรุ๊ป 0-2911-2134,5

“พลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของคนเรา
คือ พลังครอบครัว”

พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร
นายกรัฐมนตรี



สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.